

梯，不覺得怎麼樣，只是感到自己比別人『大隻』，而『大隻』這個形容詞基本上一直陪伴我成長。」他說。

大隻仔由小學升中學，體重節節上升，到了中三就徘徊在一百五十磅左右，到了中五就一發不可收拾，因為他實在太喜歡進食了！

「我溫書時，如果覺肚餓，會入廚房炒飯，一炒就兩大碗！我是很喜歡吃飯的！如果外出進食，我可以吃一個麥當勞餐，兩小時後又肚餓要吃一個豐富茶餐……總之一天之內我要吃五六餐，而且餐餐是大份量的正

不捱餓



全盛時期的Alfred - 是標準大肥仔。



▶ Alfred拿着的是275磅時穿着的大大碼恤衫，他今天看到舊衣服也覺誇張。

輕鬆減

88磅

很多人嚷着要減肥，卻專挑旁門左道，進行地獄式減肥！結果磅數是減了，但很快停下來，未幾反彈，然後以極端方式再減，減完又反彈，不斷循環，最後身體捱壞了，脂肪卻比以前更多！何苦折磨自己呢？

Alfred和大家走過同樣的路，受過同樣的苦。今天他驕傲地向大家說：減肥毋須捱餓，減肥亦不應抄捷徑，我十個月減了八十八磅，輕鬆無難度！

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：張偉亮

營養師余思行指出，減肥不應過急，必須循序漸進，否則只是減走水份，很快打回原形。



減

肥成功前的Alfred和大家一同經歷過反彈期！「大約〇四、〇五年時，第一次覺得要減肥！我知道減肥不應靠旁門左道，知道要節食和運動，於是見家庭醫生，並問他可否配合少量藥物。那次我在少

藥物、節食加運動下，由二百四十磅減至二百磅，但減得好辛苦，做好多運動，進食極少……」Alfred說。

減磅成效維持了三個月後逐步回升，最高攀升至二百七十五磅，比未減前更重！

才不過三十五歲，五呎十吋高的Alfred，怎會讓自己變成一位二百七十五磅的巨男呢？「都是貪吃的後果！」他說。

一天六大餐

「我出生時重七磅四安士，這在七十年代都算偏肥，但自己怎會知道自己肥呢？到了大約三年級，才首度感到自己比其他入肥胖，但當時小學生每日要上落三四層樓

健康響警號

不肯面對最後還需面對，去

餐！如果一大班朋友吃飯，我永遠是吃到最後的一員，清枱責任通常我包辦，就算吃剩一半，我都有能力吃光！

由於食力驚人，Alfred的體重，在畢業後繼續攀升，之後更逃避上磅。

年Alfred健康出現多項問題，包括高血壓、脂肪肝，「我的血壓白天高達170mmHg，傍晚再高一點達190mmHg，下壓也有110或120mmHg，醫生要我服藥：脂肪肝亦已相當嚴重，肝酵素都不正常，所以，醫生令我減肥並叫我見營養師。」Alfred說。

養和體格健康檢查部營養師余思行說，「Alfred去年來諮詢時

是二百六十二磅，之前最高峰是二百七十五磅！他來見我時已減了約十磅，但他減去的，相信大部分只是水分，不是脂肪！」余思行說。

她解釋，一般人以節食方式減肥，大多初時會見效，但吃得太多及減得過快，不但減慢新陳代謝，更會令身體流失肌肉，而不是脂肪。「正確的減肥方法，是減去脂肪，保持肌肉；減肥一定是循序漸進，逐步減，一星期減一至兩磅，一個月減五至十磅，用三個月至半年，或更長的時間達到理想體重，才是長遠的減肥方法。」余思行說。

「我不想捱餓」

如果你是二百磅的大肥仔，



Alfred雖然有時間進行帶氧運動，但堅持每日步行30分鐘或行樓梯，以消耗脂肪及鍛練體魄。

會相信這個方法嗎？

「我去年見營養師時，劈頭一句便問她：『有沒有不捱餓的方法？』她說：『有，減肥根本不應捱餓！』我半信半疑，不過既然是醫生轉介，我就信她吧！」

開始時，余思行先為他進行評估及分析，發覺他每天進食三千卡路里以上食物，超過他的實際需要，以他五呎十吋高、二百六十二磅的體形，需要一定熱量才能維持，故先為他擬定一個一千九百卡路里的餐單，當中包括十份肉類、二百五十克克碳

▲ Alfred 將家中和公司雪櫃全換上健康低脂有營養食物，而飲品全部無糖。

▼ 見了營養師後，Alfred 才知道減肥不應捱餓，而且吃得滿足。

水化合物及不超過六十克脂肪，而每日必定要有兩分鈣質食物，基本上餐單多變化，Alfred 可以從中自由選擇。

兩星期後，Alfred 覆診，一上磅發覺減去九磅半，比預期中多，他當然非常滿意，但當余思行詳細了解他這兩個星期的進食

情況後，發覺他再自行減量，吃得比餐單要求為少。當時余思行建議他不要吃太少，但 Alfred 卻不太聽話，在此後的數星期繼續少吃，結果體重降幅停頓！

「吃很少，初期會見效，但吃過少，就會令新陳代謝減慢，之後你就算餓至面青唇白，體重都不會下降！」余思行說。

Alfred 雖然仍不太相信，但減肥停滯不前，惟有依照餐單要求，結果體重真的如期

繼續向下滑，而且他感到滿足，又吃得開心。而當首階段達標後，營養師再調節餐單熱單，之後亦因應情況而作出調整。

減走脂肪 保持肌肉

減肥必須配合運動，Alfred 由於工作關係，實在抽不出每周三次半小時去進行運動，只能爭取時間在上下班或午飯時間多步行，每天最少步行半小時以達要求。

結果他輕鬆鬆鬆，分階段在十個月內減去八十八磅，而這八十八磅，絕大部分是脂肪！

Alfred 的肌肉及水份由四十二公斤減至三十七公斤，脂肪則由四十六減至十七公斤，可見減到幾多的大部分是脂肪。根據電腦計算，他的脂肪量減至十六公斤就達標，現在已接近。而體重指標（BMI）雖然有二十七點三，比起二十三的標準為高，但由於他肌肉多，脂肪少，故這數值較高，他毋須降至

▲ Alfred 自創的不用油炸咕嚕肉，用麵包糠代替脆漿。

▼ Alfred 的無油炸鍋。



► Alfred 的健康炒飯。

Alfred 減肥心得

- 1 每餐只吃九成，留下一成熱量供不時之需，例如突然想吃零食。
- 2 雪櫃中的熱量要求飲品全換上無糖飲品。
- 3 每餐要吃一碗菜以上，如當天預計晚餐沒有菜，就在早餐時先吃定蔬菜。
- 4 每日必吃兩份生果。
- 5 每晚檢視是否達到飲食要求，例如是否有一份鈣質食物。
- 6 和朋友飯聚，遇到美味但高卡食物，試嘗一口便停，已經可以滿足口腹之慾。
- 7 逛超市，搜羅健康食物為樂趣。
- 8 自行研製健康美味食品。

▲ Alfred 又喜歡搜羅低脂低卡低鹽食品，就算工作至夜深時都有健康零食留肚。

▲ 這部儀器可以量度身體的脂肪、肌肉，並計算出標準的體重及體形。

當減肥人士的皮下脂肪達標，便可以保持 Alfred 經到達這階段。」

為何 Alfred 可以減走近三十公斤脂肪，而大部分肌肉可以保持呢？余思行說：「只要有足夠維持新陳代謝的熱量、均衡的營養，即適量蛋白質、碳水化合物及脂肪，配合運動，所減走的，一定是脂肪！」

她進一步解釋，當我們進食熱量少於支出熱量，身體便會提取儲存的脂肪及肌肉內的肝醣供應用，為免肌肉流失，所以我們必須有適量的碳水化合物才能補充，故一些所謂「食肉減肥法」

標榜不吃碳水化合物可減磅，其實減走的大部分是肌肉。而一個均衡及低熱量的餐單，再配合運

健康為先 開心進食

而肌肉愈多，新陳代謝愈快，Alfred 的肌肉及脂肪比例改善，故現時的新陳代謝率亦改善。

而這次減磅的得益，除了血壓下降，脂肪肝改善，毋須再為龐大身軀而煩惱，走樓梯不再容易喘氣外，亦徹底改善了昔日不健康飲食習慣。「我從小不喜歡吃菜，不愛吃生果，小時候和家人住，有切好生果，會吃幾片，

如沒有人準備好，自己不會主動吃！菜更是可免則免，最多兩條。如果面前有一碟肉一碟菜，我最多吃一兩條但可吃完一整碟肉。」

愛吃的性格亦練就了大胃口，成為垃圾焚化爐，清枱大將軍！Alfred 更笑說請營養師翻查他病歷，說他這二十年來有多次因為吃得大飽致消化不良，入養和求醫要求處方消化藥。

吃到嘔嗎？「沒有，我是吃

90 養和小百科

為有效簡化行政程序，減低病人的輪候時間，養和醫院於七十年代後期率先引入電腦系統，用以專責處理有關入院手續及收費的事宜，為當時全港首間採用電腦系統處理行政工作的醫院。引進此系統不但簡化醫院的行政程序，讓求診者盡快得到適切的治療，大大提升醫療服務質素，同時亦奠下養和醫院現代化管理的基礎。